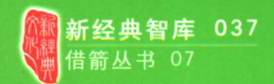
原因与结果法则

AS A MAN THINKETH

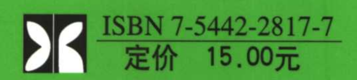
〔英〕詹姆斯·埃伦／著

汪衡／译

新经典智库


新经典智库 037
借箭丛书 07


ISBN 7-5442-2817-7
9 787544 228176 >


ISBN 7-5442-2817-7
定价 15.00元

原因与结果法则

AS A MAN THINKETH

〔英〕詹姆斯·埃伦/著　　汪 蘅/译

南海出版公司

2004·海口

图书在版编目(CIP)数据

原因与结果法则／〔英〕詹姆斯·埃伦著；汪蘅译．
海口：南海出版公司，2004.4
ISBN 7-5442-2817-7

Ⅰ.原… Ⅱ.①詹… ②汪… Ⅲ.人生哲学
Ⅳ.B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第011674号

YUANYIN YU JIEGUO FAZE
原因与结果法则

作 者	〔英〕詹姆斯·埃伦
译 者	汪 蘅
责任编辑	李 昕 刘祥亚
策划编辑	陈明俊 季晟康
责任校对	王 前
装帧设计	丘晓波
内文制作	白雪艳
出版发行	南海出版公司 电话(0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦B座3楼 邮编 570203
电子邮箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
印 张	3
字 数	25千
版 次	2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5442-2817-7
定 价	15.00元

无论你能做什么，或梦想你能做什么，
马上开始做——
因为果敢中包含着天才、力量和魔力。

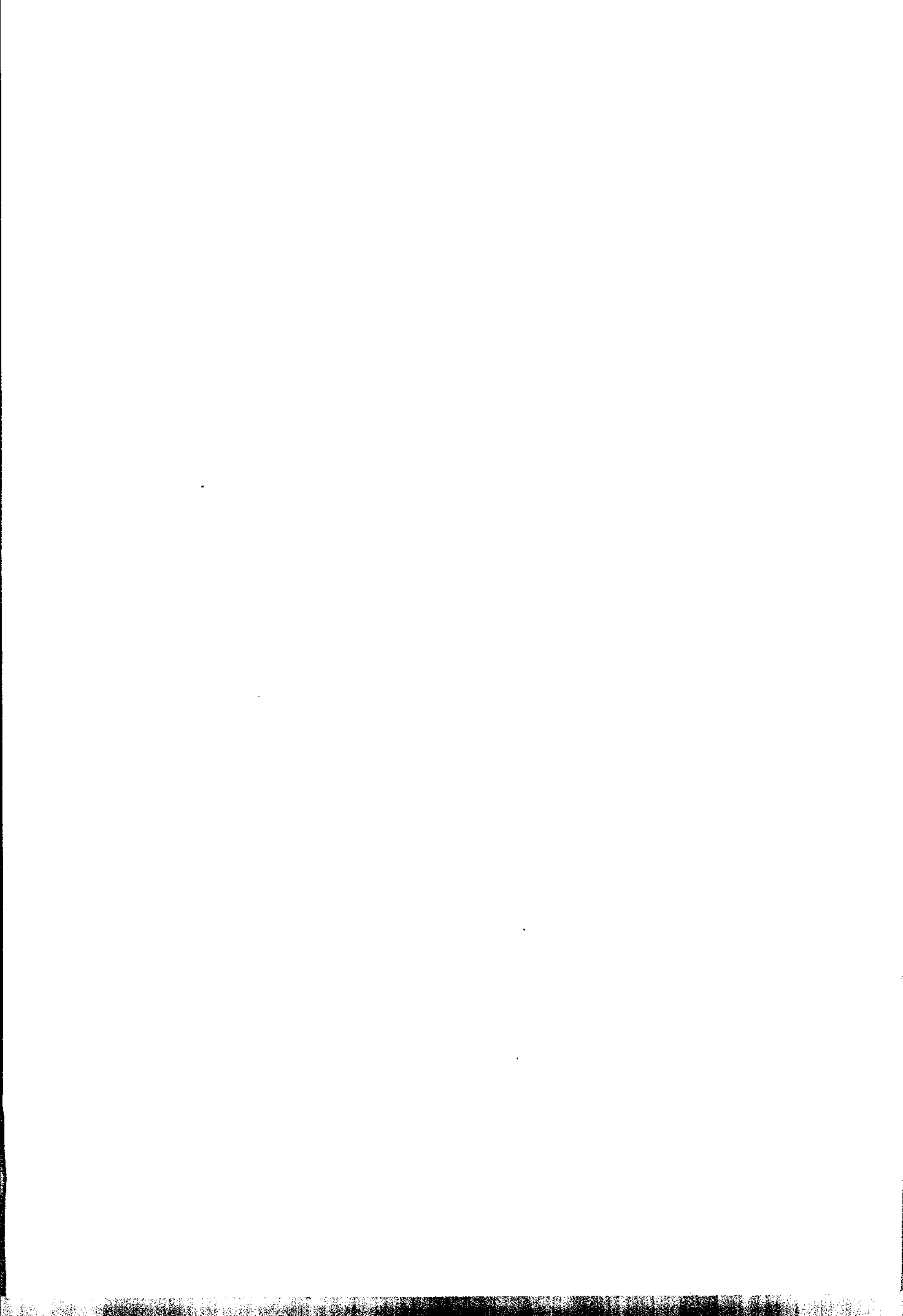
——歌德



头脑中蕴涵着巨大的创造性能量，
我们就是头脑，
我们可以随意运用自己的思想工具，
塑造自己本人以及自己周围的一切，
并在这个过程当中，
为自己带来无数的喜悦和烦恼。
我们秘密地思考，
事情就这样发生了——
对于我们来说，
周围的世界就是一面镜子。

——詹姆斯·埃伦

目录



序　对自己忠诚

从来没有一本书能在亚马逊书店赢得如此之多的赞誉，无数读过这本书的人，都抱着感恩的心情，在这家网络书店的评论栏中对这本书大加赞赏。在来自全球的英文阅读者中，有超过 400 以上的读者宣称“这是我最喜欢的书”，在这些评论之后，更有不计其数的人对此表示赞同。

这是一本威力无穷的书。很多读者用自己的亲身经历印证了这本书的强大力量。来自加里福尼亚的一位读者这样说道：“自打高中毕业以后，这本书我读了不下 100 遍，到今天为止，书中的思想已经从根本上，以戏剧化的方式改变了我的生活。”还有一位读者说道：“刚进

入大学的时候，我的计算机课一直都是C,可等到毕业的时候,我成了班上最好的学生。”

这又是一本历久弥新的书。因为它讨论的是普遍的人性,出版100多年来,它所散发出的光芒始终都是那么逼人。对于任何时代的任何人来说，阅读这本书的意义都在于：它教我们学会了如何面对自己所处的环境，如何看待自己在工作与生活中遇到的所有问题，并最终从自己的内心深处捧出成功的清泉。正如亚马逊最顶级的评论家之一，来自休斯敦的佐斯玛所说的那样:“所有的人都应该看看这本书,不仅如此,在读完这本书之后，每个人都应该问问自己，‘我对自己现在的生活满意吗？为什么？’”

可以想象,如果有人能够慷慨解囊,为所有必将名垂青史的成功心理作家们

建造一座殿堂的话，詹姆斯·埃伦一定是这座殿堂里的无冕之王。而且我相信，包括戴尔·卡内基、拿破仑·希尔、文森特·皮尔，乃至罗伯特·清崎等在内的作家都将带着诸侯之于国王的虔诚，向詹姆斯·埃伦俯首称臣。我们可以看到，当詹姆斯·埃伦高高坐在王座上的时候，这本《原因与结果法则》一定是他的王冠上最耀眼的珍宝。

很少有人能够在这么短的篇幅里传达出这么多宝贵的信息，可詹姆斯·埃伦做到了。他将自己的思想凝聚成最精华的语句，然后呈现给了我们。在这本不到三万字的小书当中，作者用富有哲理的语言向我们阐释了一个这样的道理：人的性格、健康、成就、目标等，与他的思想之间存在着一个绝对的因果关系。詹姆

斯·埃伦坚持认为，一个人要想培养良好的性格，拥有健康的体魄，并最终取得梦想的成就，他首先必须在自己的内心培育正确的思想。

在这本书中，詹姆斯·埃伦讲了这样一个故事：

从前有一对年轻的男女，他们都生活在贫困之中，为了生活，他们不得不长期在条件恶劣的车间里工作，他们没受过教育，身上没有任何优雅的素质。但他们每时每刻都在梦想着能够改变自己的命运，能够得到更好的东西；他们梦想着自己能够变得更聪明、更优雅、更美丽；他们梦想着能够过上一种完美的生活，能够进入大图书馆看书，扩大自己的视野。一想到这些，他们内心就充满了不安，而这种不安又成为了他们不断努力的动力，就这样，他们利用一切空闲时间

和手段,不断地学习,让自己进步。

很快,他们的思想改变了,他们对自己周围的环境也有了更新的认识,他们感觉这破旧的车间已经不能再容纳他们了,于是他们准备像扔掉一件外套一样脱离了自己当前的生活,并继续为着这个目标而不断努力。就这样,当机会来临的时候,他们永远离开了原来的处境,彻底地改变了自己的命运。

几年以后,他们成为了完全不同的人,他们用自己的方式,掌握了影响世界的权力,他们的一句话能够改变许多人的生活,人们开始对他们充满期待,并开始按照他们的指引规划自己的生活。就这样,这一对年轻人终于实现了自己年轻时的梦想。

我们不难理解这本书的时代意义。

如果说“一个生活在一个充满变化的时代当中的人还有什么可以把握的话，那就是他自己”，这正是《原因与结果法则》所能带给我们的最根本的启示。

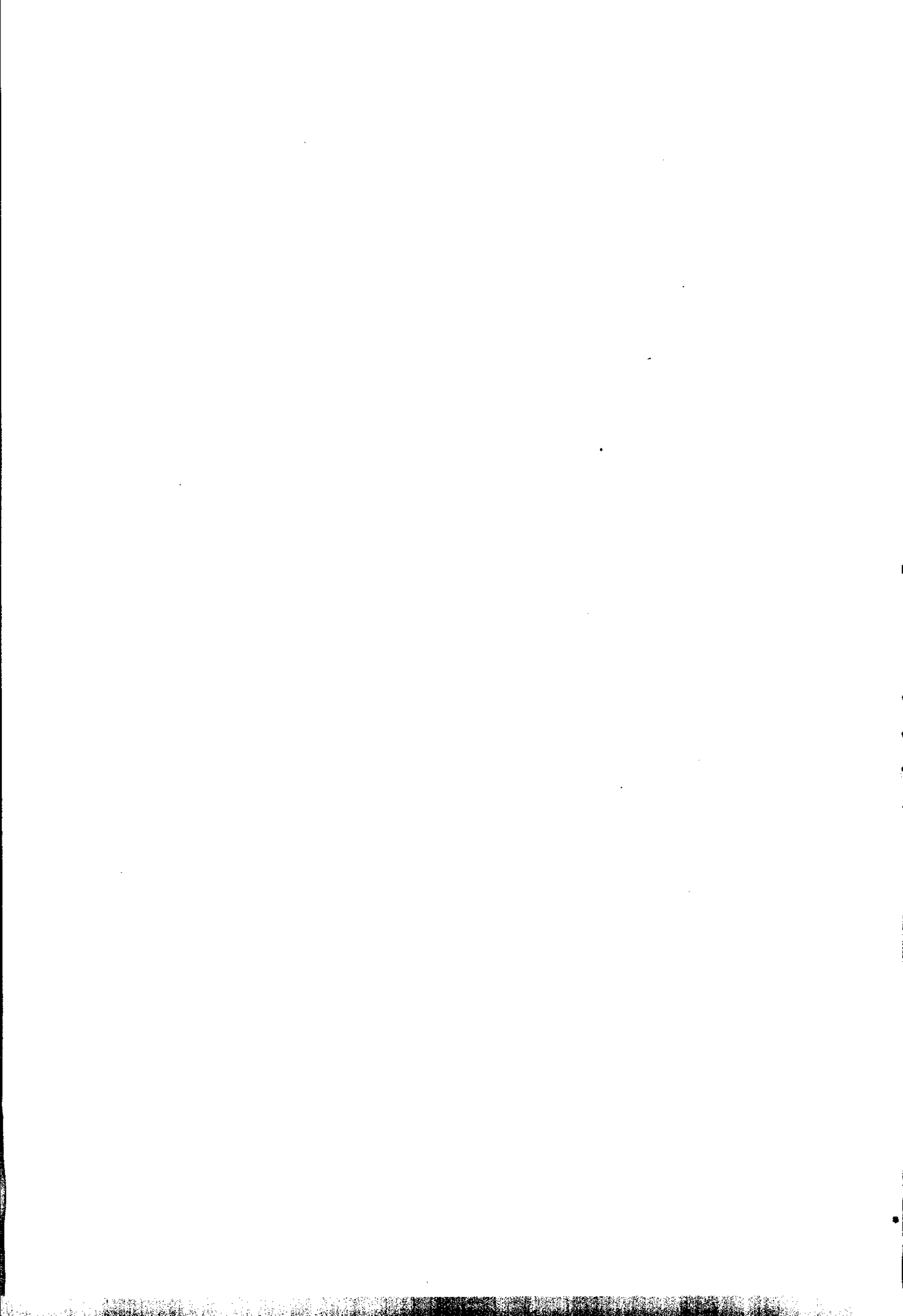
有多少人，当他们遭遇失意的时候，会想到去从自己身上寻找原因？失恋的人怪对方没眼光；失业的人说上司没人性；没考高分的人嫌考题太难；工资太低的人觉得那是因为“老板都是周扒皮”；别人升职了，你会说那是“小人得志”；同事加薪了，你又讲那都是靠“逢迎溜须”；身体不健康，你觉得那是因为“环境太差”；孩子学习太差，你又觉得那“都是电视惹的祸”……这样的抱怨我们可以无限列举下去，但请好好想一想：“这是真正的原因吗？”当你把所有这些因素都埋怨一遍之后，请问问自己，“我应该负什么责任？”

在“敬业”与“执行”已经成为时代口号之后，人们必然要开始考虑一个更加关键的问题：如何对自己更忠诚？一个对自己都不忠诚的人，一个一遇到问题就百般推脱责任的人，怎么能做到真正的“敬业”与“执行”呢？

毫无疑问，当一个人的内心思想出了问题之后，即便有一千个理由可以解释自己的不幸，也只会有一个人对所有相应的后果承担责任，那就是他自己。而要想从根本上解决这些问题，乃至从根本上扭转自己的处境，唯一可以依靠的人也只有一个：你自己。

刘祥亚

2004 年 2 月 18 日



前　言

这本小书是思想和经验的结晶，而不是一本讲述思想力量的完全手册——关于这个题目，人们已经谈论了许多。我并不准备用它来解释什么，而只是希望它能够给人们带来一些建设性的想法，它的目的是鼓励人们去发现并认识一个道理：通过发展自己的思想，他们就能够主宰自己的命运。人的头脑就像是一位巧妙的织工，他一方面编织着人的内在性格，另一方面也在编织着外在环境；而且，如果说他以前是在无知和痛苦中进行编织的话，现在这本书就能够教会他如何快乐而富有成效地编织了。

——詹姆斯·埃伦



第一章

思想与性格

作为拥有力量、智慧和爱的生物，
你完全可以通过自己的努力来主宰自己的命运，
而且你的内心深处有一种能够带来转变，帮助你获得新生的力量。
通过它，
你就可以按照自己的意愿创建自己的未来。

“一个人的思考方式决定了他的所有行为和成就。”这句格言不仅包含了我们存在的全部秘密，也解释了我们所有的生活境况。我们的行为就是我们思考的结果，我们的性格就是我们思想的综合外在体现。

就像任何植物都是从一粒种子开始的一样，我们的每一个行动也必定是从一粒思想的种子开始萌发的。无论是那些所谓的冲动的、没有经过思考的行为，还是那些经过深思熟虑之后而采取的行动，它都是一粒思想种子不断发展的结果。

如果说我们的行动是思想的花朵开放的过程，那随之而来的喜悦和痛苦就是思想这粒种子所结出的果实；也就是说，无论我们最终是收获甜蜜还是遭遇苦涩，它都是我们自己耕种的结果。

在头脑中如何设计自己，
我们就会有什么样的表现。

如果心里生长着无知和邪恶，
那痛苦就随之而来。

如果我们的思想是健康有益的，
那我们最终也就必将收获喜悦。

在人的生长过程中，存在着一些起着绝对主导作用的原因与结果法则。这个因果关系十分绝对，而且它的效果也是非常明显的。那些拥有高贵超人的品格的人并不是出于恩宠或机会，而是他们不断发展正确思想的自然结果，是他们长期努力靠近完美的思想的结果。同样，有的人之所以人格卑鄙低下，那也是他们

长期向着另一个方向努力的结果。

人是自己的主宰，我们掌握着控制自己命运的力量；如果说思想是一个巨大的武器库的话，我们就可以在其中锻造毁灭性的武器，当然，如果愿意付出努力的话，我们也可以锻造出那些能够帮助我们开创美好未来，建造天堂般喜悦、力量与和平的工具。通过正确地选择和应用自己的思想，我们就可以上升到神圣的完美状态；而如果不珍视自己的思想，不愿意向着好的方向努力，我们也可能变得人格低下，直至禽兽不如。如果把这两种思想比作两个端点的话，那它们之间就是各种等级的品格，而我们就是自己品格的造就者和主人。

在如今这个年代，人们记录下来的关于灵魂的真理当中，有一条是最让人

兴奋的：人可以随意按照自己的方向培养自己的思想和品格，并能够通过这种方式来改变自己周围的环境和自己的命运。

作为一个拥有力量、智慧和爱的生物，你完全可以通过自己的努力来主宰自己的命运，而且你的内心深处有一种能够带来转变，帮助你获得新生的力量。通过它，你就可以按照自己的意愿创建自己的未来。

每个人都是自己命运的主人，即使是在你最软弱最无助的时候，你仍然能够通过努力来改变自己的命运。如果说你当前的处境并不理想，那很可能是因为你的思想方式存在问题。在这种情况下，只要你能够认真反省自己的处境，改正自己的缺点，你就能扭转自己的命运，重新获得辉煌。在这个过程当中，你需要

聪明地运用自己的精力，通过不断进行自我剖析，发现生活的法则，并不断进行检讨和实践，只有这样，你才能真正成为自己命运的主人。

就像只有通过辛勤地搜寻和挖掘才能找到黄金和钻石一样，要想找到能改变命运的真理，你就必须挖掘到自己的灵魂深处。每个人都可以塑造自己的品格，创造自己的生活，改变自己的命运，但前提是你必须愿意观察、控制并改变自己的思想。所有的成功与失败都遵循着一种绝对的原因与结果法则，通过细致地观察那些成功人士的习惯，你就能找出真正帮助他们走向成功的原因，就能够找到获得智慧和力量的法则。

无论你所追寻的目标是什么，取得成功的道路都是一样的。“只要努力寻找，你就能找到自己想要的东西，只要真

心敲门，门就必将为你打开。”这样的道理放之四海而皆准，在追寻目标的过程中，只要能不断耐心地探寻和实践，你就必然能够实现自己的目标。

第二章 思想与环境

人类的意志是一种看不见的能量，
它能够开辟出通向任何目标的道路，
即便有花岗岩的高墙阻拦。

我们可以把人的头脑比作一个花园，你可以聪明地耕耘它，也可以放任不管——但无论如何，它里面都一定会生长些什么。如果你种下一粒花草的种子，它就会长出美丽的花草；如果你什么也不做，它里面就会长出无用的杂草，并日益滋生。

就像园丁在花坛里培植花木，除去杂草，种植自己喜欢的花草一样，你也要照管自己思想的花园，清除那些错误的、无用的、不纯洁的思想，并努力培养出那些正确的、有用的、纯洁的思想。在这个过程当中，你迟早会发现，你是自己灵魂的园丁，自己生活的向导。不仅如此，你还会发现，在自己的内心深处，存在着一些绝对的思想法则，并且你还会日益清晰地看出，你的思想和头脑会对你的性格、环境以及命运产生巨大的影响。

人的思想和品格是合于一体的。而且由于一个人的品格总是能够通过他所处的环境和境遇反映出来，所以你的外在环境也就总是和你内心深处的思想一致。当然,我并不是说在任何情况下,你的处境都能反映你所有的品格，但你必须意识到，你当前所处的环境确实与你的思想当中的一些关键因素有着十分密切的关系，所以说，要想改变自己的处境，你首先就必须改变这些关键性的因素。

我们前面说过，在一个人的生长过程当中,他必然遵循一些绝对的法则。你的思想将对你的性格起决定性的作用，所以当你安排自己的生活时，你总是遵循着自己的思想所指引的方向，这是一条颠扑不破的法则。无论你是个同环境

格格不入的人，还是一个凡事都容易满足的人,这个法则都同样有效。

每个人都是可以不断进步的，人的每一步发展都是一个学习和成长的过程,无论在生活中遇到任何挫折,你都可以从中学到一些教训，而一旦你学会了这些教训,挫折也就会相应地消失,更好的境遇也就会随之而来。

可现实生活中，有很多人总是在埋怨周围的环境,如果是这样的话,你就会一直受到环境的局限，永远不可能突破眼前的困境,真正彻底改变自己的命运。与此相反，一旦你意识到自己的体内蕴藏着一种可以创造一切的力量，你就能以全新的眼光来审视自己周围的环境，成为环境的主人，并最终按照自己预想的方向来改变它。

所有能够进行自我审视、自我控制

的人都知道，人的处境实际上是由自己的内心思想所决定的,因为他们注意到，当他们的思想状况发生改变的时候,他们的处境也就会随之发生相应的变化。这是绝对真实的，当你诚恳地改进自己的性格缺陷的时候，你就能迅速取得进步,并使自己的生活发生一系列变化。

原因与结果法则

人的心灵总是会吸引那些它会不自觉地接纳的东西，无论是它喜爱的还是它害怕的。它能够攀抵理想的高峰,也可以跌入恐惧的谷底。好的、有益的思想结出好的果实,而坏的、有害的思想则结出有害的果实。

一个人所面对的外在环境能够随着这个人的内在思想不断发生改变，而无

论是愉快的还是不愉快的，这些外在条件都会影响到一个人的最终收获。所以我相信，每个人所得到的都是自己思想和行为的结果，而在播种与收获的过程当中，你所经历的所有痛苦和喜悦都能让你学到一些教训和经验。

跟随你自己内心深处的欲望、抱负和思想吧！向着它们所指引的方向发展，最终你就会从外部环境中收获相应的果实。辛勤耕耘,你就必然能得到收获;不断调整,你就一定能够取得进步。这样的法则放之四海而皆准。

有的人流落街头或者是被投入监狱，这并不是命运或环境在跟他作对。因为一个内心纯洁的人绝对不会仅仅由于外在的力量而突然犯罪;事实上,罪恶的思想早已经在他的内心深处潜生滋长,时

机一到，这些思想所积聚的力量就会爆发出来。所以说，环境并不能造就人，它只是在反映这些人自己内心深处的思想。

如果我们内心深处没有蕴藏着邪恶的思想，周围的环境并不能使我们做出邪恶的举动，我们也就不会因此而承受所有随之而来的痛苦；同样，如果不是坚持培养美好的品质和理想，我们也就不能拥有美好的品德和快乐。因此，作为自己思想的主人，我们可以主宰自己的命运，造就和改变我们所处的环境。

当我们出生的时候，我们的灵魂是独立的。在我们渐渐成长的过程当中，它逐渐吸引那些与自己趣味相同的东西，并将这些东西反映在自己那纯洁或邪恶、有力或软弱的思想与性格当中。

我们所吸引的并不是我们希望得到的东西，而是那些和我们本质相同的东西。我们所有的奇思怪想、幻想和野心在每一步都会遭到阻挠，但我们内心深处的思想和欲望却始终坚持着自己的方向。那主导命运的力量就在我们的内心深处；它就是我们所有行为的最根源的动力。所以事实上，一直以来，唯一局限我们的力量就是我们自己，而主宰我们命运的就是我们自己的思想和行为：卑下的思想和行为会限制乃至毁灭我们；而高贵的思想和行为也能够解放并造就我们。

首先，从根本上改变

希望和祈祷并不能帮助我们得到自己想要的东西，要想得到这些东西，我们

就要通过自己的努力去赚取它。只有当我们的希望和祈祷与我们的思想和行动一致时，我们所有的要求才会得到满足。

那么，既然如此，我们为什么还要"与环境作斗争"呢？在我看来，通过与环境作斗争，人们实际上是在不停地反抗一个并不存在的后果，可另一方面，导致这个后果的原因就在我们内心深处。这个原因有时会表现为有意识的邪恶，有时又会表现成无意识的软弱；但无论以什么样子出现，它都会顽固地阻碍拥有它的那个人的努力，成为他取得进步的一个绊脚石。

我们大多数人都急于改善自己所处的环境，却不愿意改善自己，这样的人往往都会以失败告终。而另一方面，如果我们能够诚恳地进行自我剖析并不断调整

自己，我们就能达到任何目标。就算我们把追求财富当作自己的唯一目标，我们也必须准备好作出巨大的个人牺牲——而对于那些想要过上稳定而平衡的生活的人来说，他们就需要作出更大的牺牲。

让我们看几个例子：

有这么一些穷困潦倒的人。一方面，他们非常希望能够改善周围的环境和家里的条件，但另一方面，他们却总是在偷懒，不好好工作。不仅如此，他们甚至觉得自己很有理由欺骗雇主，因为他们感觉这些人付给他们的工资很少。在我看来，这些人根本不明白那些甚至是最基本的道理。我认为，这些人不仅不能够脱离困境，而且，如果他们一味地放纵自己的胡思乱想，整天只想着偷懒和欺骗的话，他们最终只会把自己引向更糟糕的处境。

还有这么一些非常有钱的人，他们总是对自己的饮食不加任何节制，结果开始生病，深受其害。可问题是，这些人愿意花大笔钱来治疗自己的病痛，却不愿意放弃贪吃的习惯。就这样，他们一方面希望身体健康，另一方面却又毫无节制地山吃海喝。这些人也不可能拥有健康的体魄，因为他们没有认识到健康生活的基本原则。

还有这么一些雇主，他们用欺诈手段克扣工人的工钱，希望获得更大的利润。这样的人最终也只能走向破产的命运。可就是这些人，当在声誉或金钱上遭遇重大损失时，他们就会抱怨环境，而没有意识到自己才是唯一该对自己的境遇负责的人。

我举这些例子，只是为了说明，人们总是——虽然经常在毫无意识的情况

下——造成自己境遇的最主要的原因，一方面，这些人有着非常美好的目标；可另一方面，他们却总是在希望通过一些与目标截然相反的方式来实现自己的目标。这样的例子几乎可以无限列下去，但我觉得在这里并没有这个必要。如果愿意的话，你们可以在自己的头脑和生活里反省自己的思想和行为，但我必须告诉你们，无论处于怎样的境遇，我们都不应该简单地埋怨外部环境。

原因与结果法则放之四海而皆准

　　但我们所处的环境常常是非常复杂的，而我们的思想却又常常隐藏得很深，而且虽然我们自己能够了解自己的精神状态，其他人却很难通过我们的某些行为对我们的思想作出判断。有的人给人

感觉非常诚实，可他却一直生活在贫困当中；而另一个人可能让人感觉是个狡诈的小人，却得到了大笔的财富。因此常常有人根据这些现象得出结论，认为诚实的人总是会倒霉，只有狡诈的人才能够取得成功。事实上，这是一种非常武断而肤浅的判断，因为它认为狡诈的人几乎总是一无是处，而诚实的人一定就品德高尚。

可在有了更深入的认识和更广泛的经验之后，我们就会知道，这种想法是错误的。因为事实上，被认为是狡诈的那个人往往也会有些令人敬佩的好处；而那个被认为诚实的人也会有一些坏毛病——即使这些毛病可能微不足道。所以说，我们前面谈到的原因与结果法则在这里同样适用：诚实的人因为诚实的思想和行为而得到相应的好处，但也要

为自己的那些毛病而承担相应的后果；同样，狡诈的人因为自己的狡诈而遭受了惩罚，但他的那些优点也会给他带来收获。

每个人都有虚荣心，所以我们总是愿意相信自己所受的每一分苦难都是因为自己的好德行——可事实上，如果仔细剖析一下自己的话，我们就会发现，自己思想深处还存在着许多缺点，而我们所承受的一切苦难，实际上正是这些缺点所造成的结果。在彻底改正这些缺点之前，我们就不能简单地认为自己的苦难是由好德行而引起的。所以说，生活中的原因与结果法则依然存在，而且它也绝对不会混淆善恶。在知道这一点之后，我们就会意识到，其实生活中的一切都是在始终不变地遵循着这个绝对的因果法则，我们所遭遇的一切都是由我们自

己所造成的。

好的思想和行为不会产生坏的结果；而坏的思想行为也不会产生好的结果。中国有句谚语:“种瓜得瓜，种豆得豆。”这个道理不仅适用于自然界,也同样适用于精神和道德世界。

如果一个人感到痛苦，那肯定是因为他内心深处存在着某种错误的思想。因为当人遭受痛苦的时候，就说明他的内心和他所处的环境产生了矛盾。在我看来,痛苦的唯一的、最大的作用就是净化、燃尽一个人内心深处那些无用和不纯洁的东西。纯洁的人不会受苦。因为当一切杂质都被驱除之后，自然就没有必要继续用苦难对他进行锤炼。

人们之所以会感到痛苦，那是因为自己的精神世界出现了不和谐。相反,当人们的精神达到和谐的时候，他们就会

更多地感到愉悦。要想实现心理上，而不是物质上的愉悦，一个人就必须有正确的思想；反而言之，当一个人的思想错误的时候，他就必然会在精神上，而不是物质上，遭受痛苦和煎熬。我们经常可以看到，有些人非常有钱但却非常痛苦，而有些人虽然贫穷但却很快乐。所以说，只有懂得正确运用财富的人才能够在拥有财富的同时得到真正的幸福；而对于那些处境艰难的穷人，如果他们一味认为自己的贫穷是由于生活的不公平所造成的话，他们就只能继续在贫穷中挣扎。

贫穷和放纵同样是痛苦的两个极端。这两种状态都是人们精神世界不平衡的结果。如果我们的生活不快乐、不健康、不富足的话，那我们的生活就是不正常的；相对来说，当我们感到快乐、健康、富足的时候，就说明我们真正地实现了

精神世界与外部环境之间的和谐。

停止抱怨和咒骂吧！让我们循着那绝对不变的原因与结果法则重新开始自己的生活，只有这样，我们才能真正感到快乐、健康、富足。当我们开始不断调整自己的心态，掌握并利用生活中的因果法则的时候；当我们不再一味地把自己的处境怪罪到别人头上，而开始塑造健全健康的思想的时候；当我们停止和环境作对，并开始利用它来帮助自己取得更快的进步的时候，我们就会实现真正的快乐、健康、富足。

了解宇宙的法则

世间万物流转，但它们都要遵循一定的法则；而我坚信，生活中最本质的力量也必然是正义和正直。因此，要想真正

地认识世界万物的规律，首先我们就必须承认这些法则的存在，并循着这些法则来真正地认识我们所处的世界。而在这个过程当中，我们会发现，当我们改变自己对待周围的人和事物的态度的时候，这些人和事物也会开始变得对我们有利。

相信每个人都会有这样的经历，而且我们可以很容易地通过反思和自我剖析来发现这个道理。我们知道，当我们能够真正地从根本上改变我们的想法的时候，我们的生活条件就会发生巨大的变化。虽然很多人相信别人根本不会了解自己的思想，可事实上，你会很不自觉地把它表现为自己的习惯，而你的习惯则会进一步影响和造就你的处境。

一方面，如果一个人思想卑下的话，他就很可能会酗酒、发牢骚，并最终陷入

贫穷和痛苦。有的人思想混乱、懒惰，他在生活中就会表现得毫无条理，而且经常给人一种疲惫不堪的感觉，这样的人就会渐渐地对自己周围的人产生怀疑；有的人内心充满恐惧、怀疑、犹豫，在日常工作和生活当中，他们就会显得非常软弱，而且做事经常半途而废，最终这样的人就会陷入失败、贫困和堕落；有的人思想懒惰，他们在生活中就会表现得邋遢、虚伪，这样的人最终会变得肮脏、贫困；有的人内心充满憎恨，他在生活中就会经常埋怨别人，并表现出很强的暴力倾向，这样的人最终会给周围的人造成伤害，自己也会因此而锒铛入狱。那些内心自私的人呢？他们会在生活中表现得极具掠夺性，而他的这种性格又会给他带来令人痛苦的后果。

而另一方面，如果一个人有着美好

的思想的话，他就会在生活中表现得善良而宽厚，因此他的周围就会充满一片和善。有些人的思想非常富有建设性，这种人在生活中就会表现得非常能够容忍，而且能够很好地控制自己，他的这种性格又会使他的生活充满宁静与和平；有的人富有勇气、具有很强的自立性和决断力，这样的人最终就会取得成功，过上富足而自由的生活；有的人精力充沛，他就会让人感觉非常整洁勤勉，这又会给他带来无尽的愉悦；有的人内心温柔，充满谅解，这样的人会在与人相处的时候表现得非常善解人意，他也就会在自己的周围创造出一个安全而健康的环境；有的人内心充满爱，具有无私奉献的精神，这样的人就会经常为了别人而忘记自己的利益，从长远来看，他就必然能取得长久而确定的成功，并获得真正的

财富。

你所处的环境是反映你思想的万花筒

一系列的思想坚持下来，不论好坏，都肯定会对我们的品格和环境造成影响。任何人都不可能随心所欲地选择环境，但我们却能够选择自己的思想，并因此间接而确定地对自己的周围环境产生影响。

大自然和我们在一起，而且总是帮助我们满足我们最渴望得到的东西，当机会来临的时候，我们的思想——无论它是建设性还是破坏性的——就会以一种最快的方式呈现出来。

一旦我们开始主动停止那些消极的、毁灭性的思想，整个世界都会向我们敞开大门，并时刻准备向我们伸出援助

之手。当我们把那些软弱病态的思想从自己的身体内驱逐出去之后，幸运之神就会随时跳出来帮助我们。而一旦我们鼓励那些美好的思想，我们的命运就不会再充满崎岖坎坷，我们的苦难也自然就会随之结束。如果说世界是一个巨大的万花筒，那它所展现的不同颜色的组合就是我们时刻变动的思想的反映。

你总能左右自己的命运；
那些总是埋怨“环境”的人注定要
　遭遇失败，
事实上，这种埋怨是毫无道理的，
停止埋怨环境，开始从自身努力吧，
你的灵魂将从此变得自由。

从此以后，无论在什么情况下，
你的成功将不再依靠机遇，

你将彻底脱离环境的影响，
并使它成为你的仆人，为你所控制。

人类的意志是一种看不见的能量，
它能够开辟出通向任何目标的道路，
即便有花岗岩的高墙阻拦。
不要为眼前暂时的困扰而忧虑，
耐心等待吧；
当你的思想开始发生改变时，
一切都将如你所愿。



思想与健康

人的身体是脆弱的，
它很容易就会受到思想的影响，
思想健康的人，身体就会健康，
反之亦然。

人的身体很容易就会受到思想的影响。如果一个人的思想不健康，他很容易就会染上疾病，身体就会慢慢垮掉；与此相反，如果一个人思想快乐美好的话，这个人就会变得更加年轻、美丽。

我们前面讲过，人能够主导自己周围的环境，不仅如此，人还能够主导自己的身体健康状况。有的人之所以会生病，根源就在于他有着不健康的、病态的思想。如果一个人总是生活在对疾病的恐惧里的话，他就会成为真正的病人，原因非常简单：当一个人心里充满焦虑的时候，他的这种情绪就会在整个身体上表现出来，疾病也就会随之而来。

相比之下，当一个人思想健康、纯洁、快乐的时候，他的身体就会变得更加强壮健美。人的身体是脆弱的，它很容易就会受到思想的影响，思想健康的人，身

体就会健康，反之亦然。

当一个人的思想变得不再纯洁的时候，他们的血液里面就会生出致病的因子；而当一个人心灵纯良洁净的时候，他的生活和身体都会变得积极健康。反之，如果一个人的思想肮脏、不纯洁的话，他的生活和身体也就会变得不纯洁。思想是行动、生活和言行的源泉；洁净了源泉，一切都将变得洁净。

有人相信饮食可以改变一个人的健康状况，可对于那些不肯改变思想的人，再好的饮食也不会起到任何作用。如果我们的思想真正纯洁的话，就不会想吃那些不纯洁的食物；自身思想纯净的人不需要考虑那些有害的微生物。

如果你想让自己的身体完美健康的话，请首先护卫好你的头脑；而如果你想

让自己的身体焕发出新生的光彩的话，就一定要先美化你的头脑。一个内心充满邪恶、嫉妒、失望、沮丧的人是不会拥有健康的身体的。有些人整天一张苦脸，这不是偶然的，它最根本的原因就在于这个人的思想。如果一个人内心充满愚蠢、痛苦和骄傲的话，他的脸上很快就会爬满皱纹。

我的朋友当中就有很多这样的例子。比如说我认识一位 96 岁的女士，她的面容纯洁而明亮，就像少女一样。我还认识一个远未到中年的男子，他的脸上全是皱纹，俨然已经成了个老头子。与此相对应的是，那位女士总是充满阳光，而那位男子却整天不安，牢骚不断。

思想与健康的关系其实非常简单，想想看，如果不让空气和阳光自由地进入房间，你就不可能拥有一个甜美健康

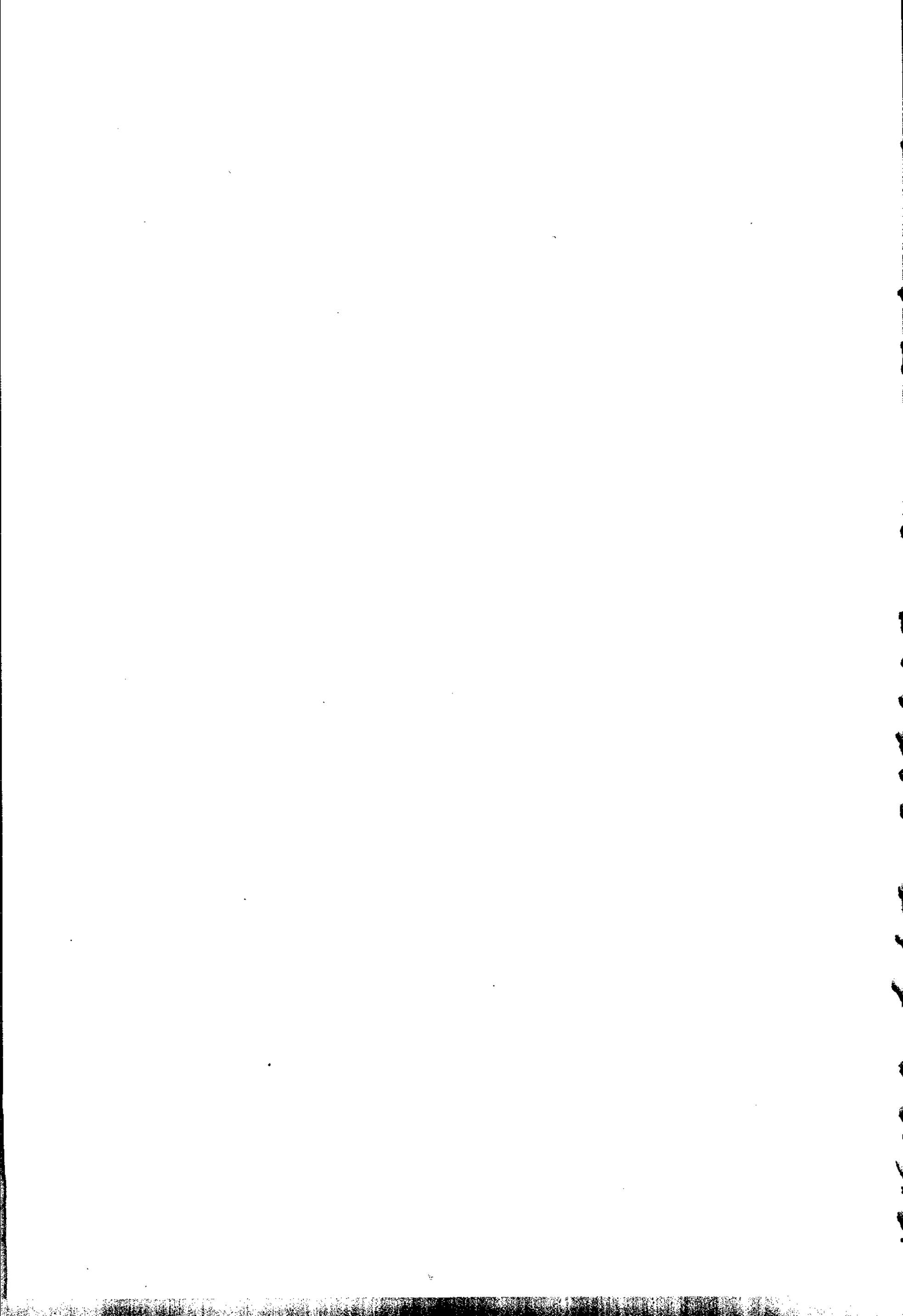
的居所；同样，如果想让你的身体健康、明亮、快乐、宁静的话，那你就必须首先让自己的心灵充满喜悦、善意和宁静。

在那些长者的脸上，我们总是可以看到一条又一条的皱纹，有的来自强健纯洁的思想，而其他的则来自于消极的、不健康的思想。那些内心充满正直的长者仿佛是正在徐徐西下的落日，充满平静、柔和、成熟。

我最近见到过一位临死的哲学家。从表面上看来，他一点都不老。在这一生当中，他一直过的都是一种甜美宁静的生活，如今，他也以同样的方式死去，对他来说，即便死亡也充满了恬静、平和。

乐观向上的思想是最好的医生；而和蔼与善良也是治愈病痛的最佳良药。如果一个人一直让自己的内心充满疑

虑、愤世嫉俗和嫉妒的话，他就会一直生活在自己造的监狱里。而如果一个人能够怀着善意和希望看待一切，能够耐心地发现一切事物中的美好，并从中学习的话，他就会让自己的生活充满安静、祥和。



第四章

思想与目标

确立你的目标，
然后无畏地向它进发，
你就能创建自己的未来——

在一个人把思想和目标联系起来以前，他不会有任何有意义的成就。因为对大多数人来说，他们的思想就像是一块枯树皮，整日在生活的海洋上随波逐流。他们在过着一种漫无目的的生活，而对于这样的人来说，迎接他们的必将是灾难和毁灭。

生活没有中心目标的人很容易陷入生活中琐碎的忧愁、恐惧和自我怜悯等情绪里面。而这些情绪又都肯定（虽然会以不同的方式）会带来失败，最终带给人们苦闷和失落。

我们需要有一个合理的目标，并应该马上动手实现它。我们应该使这个目标成为生活的重心。对于不同的人来说，这个目标的具体形式是不同的，它可能表现为一种精神上的追求，也可能是一个具体的物质目标；但无论是什么，我们

都应把思想的力量集中到这些早已设定的目标上面来。我们要让这个目标成为自己的最高职责，把自己的全部身心都投入到实现它的过程当中，而不要放任自己整天只考虑那些空洞、无聊的事情。

这是我们实现自我控制和真正的集中思想的唯一有效的方法。即便在实现目标的过程当中，我们会一再地失败——我相信，在我们克服自身的诸多缺点之前，这些失败也是必要的——但在这个过程当中，我们终究会获得一些更加美好的品格和力量，从而为我们走向成功作好充分的准备。

对于那些还没有为自己的生活确立一个伟大目标的人来说，你应该集中思想，完美地完成自己当前的任务，对自己所做的每一件事尽到职责——无论那职

责有多微小。只有这样，你的思想才能集中，而你的精力和技能才能得到进一步的发展，一旦完成了这些，你就可以更加容易地获得成功。

如果你觉得自己的意志还不够坚强的话，那没有关系，只要你能够认识到自己的软弱，并立即采取实际行动，尽自己的最大努力，不断尝试，不断进步，你最终就会变得坚强。

一个虚弱的人总是能够通过认真耐心的锻炼增强体质，思想也是一样，思想软弱的人也可以通过正确的锻炼让自己的思想变得坚强。

马上开始有目的的思考吧，进入那些坚强者的行列，不要惧怕失败，它们是帮助你走向成功的必要因素，运用周围的一切条件为你服务，坚定地思考，无畏地尝试，直到走向成功。

克服怀疑和恐惧

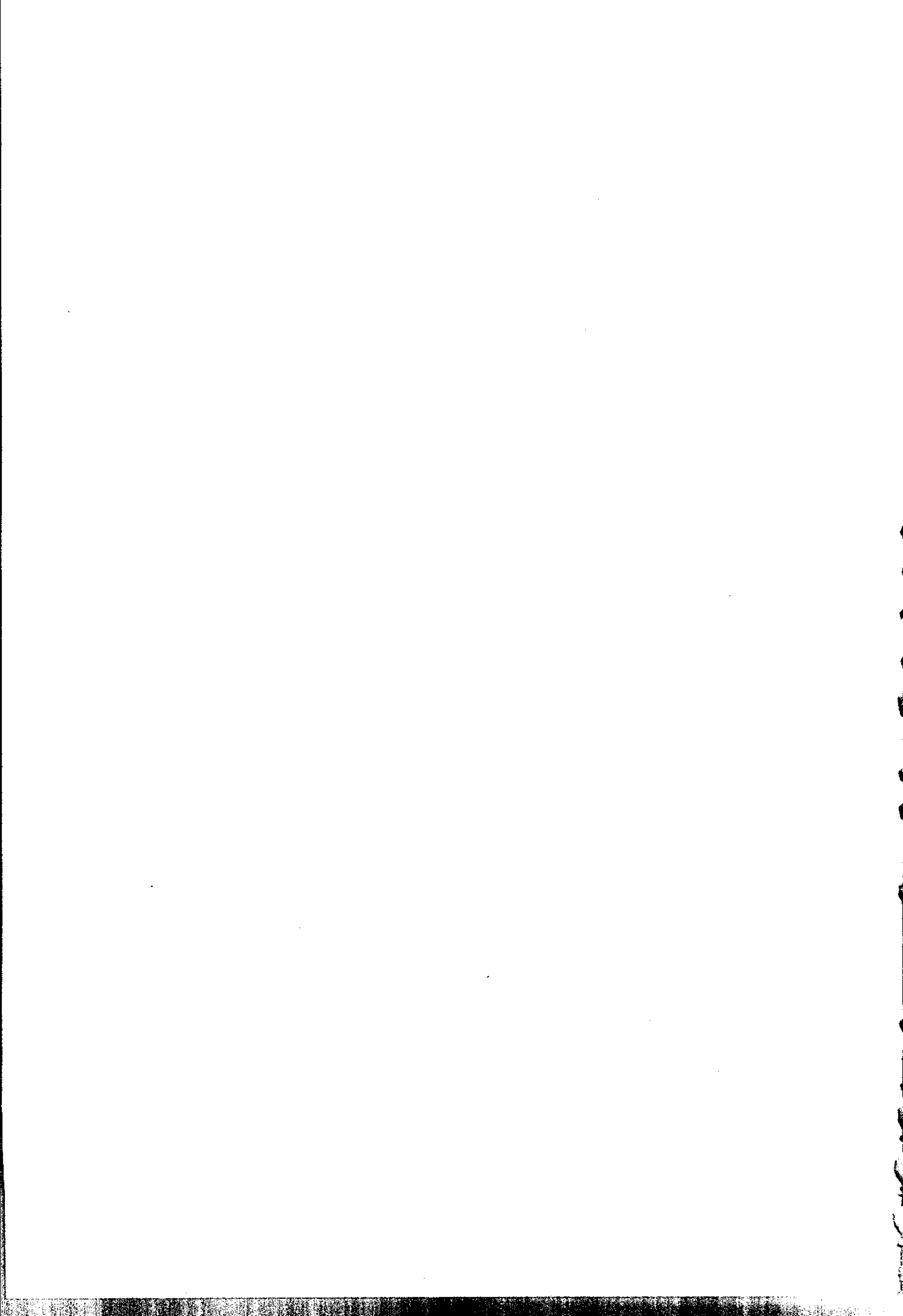
确定目标之后，你的下一步就是要在头脑里确定一条通往成功的道路，要采用最直接的方式，既不向左也不向右。抛掉那些怀疑和恐惧吧，它们只会让你在实现目标的过程中多走弯路，浪费你的时间、精力和信心。

怀疑和恐惧不能，也永远不会成就任何事情。它们总是导致失败。一旦让它们溜进你的大脑，就会对你所有的目标、精力和做事的力量产生消极的影响。

无论你的目标是什么，都一定要对自己的力量充满信心。那些喜欢怀疑和恐惧的人，一定要努力消除掉这些情绪，否则你就会在自己的人生道路上遭遇更大的挫折。

征服了怀疑和恐惧，你就征服了失败。一旦变得坚定勇敢，你就会立刻充满力量，就可以勇敢面对任何困难并明智地克服它们；你就可以为自己确立明确的目标，朝着它们坚定地前进，并最终取得成功。

那些敢于无畏地朝向目标的人总是会充满创造性，这样他们就会变得更高更强；而相比之下，思想飘忽不定的人则远不及他们。所以，现在就采取行动，朝着明确的目标前进吧，因为只有这样的人才能有意识地、聪明地利用自己的精神力量。



第五章 思想与成功

一切成就
无论是经商、学术，
还是在精神世界里，
都是有着确定方向的结果……

你一切成就和失败都是自己思想的直接结果。在一个合理的世界里，失去平衡意味着完全的毁灭，所以你个人必须对此负有绝对的责任。你的所有软弱和坚强，你的纯洁和不纯洁，最根本的原因都在于你自己；造成这一切的人就是你自己；而且你也不要指望有其他人能够帮助你改变，要想做到这一点，你只能靠自己。你的环境也是由你自己造就的，而不是别人。你的喜怒哀乐都是从你自己的内心生发出来的。你思故你在，一个人之所以会存在，最根本的原因就是因为他在不断地思考。

如果软弱的人在思想上拒绝帮助，再坚强的人也无法帮助他，软弱的人必须自己坚强起来，他们必须通过自己的努力去获得他们梦想的坚强。只有他们

自己能够改变自己当前的处境。

无论是压迫别人的人，还是那些被人压迫的人，他们的现状往往是由他们自己造成的。一个人,只要拥有了完善的知识，他就能看到被压迫的人和压迫别人的人思想上的缺点;同样,只要有了纯洁的爱，一个人就会在被压迫的人和压迫别人的人身上看到双方都在承受着苦难,谁都不应该受到谴责。总而言之,真正拥有同情心的人就能够真正理解这些人内心的苦闷。

只有那些已经征服了软弱，赶跑了自私的人,才是真正自由的,他们不会压迫别人,也不会受到别人的压迫。

只有提升了思想，我们才能不断进步,并有所成就。否则的话,我们就只能一直生活在软弱、可怜和痛苦之中。

在成就任何事情，即便是很世俗的事情之前，我们都必须首先控制好自己的思想。当然,我们不必为了成功放弃所有的自私,但我们必须放弃一部分。因为如果我们一味地放纵自己的思想的话，我们就无法清晰地思考，也不能作出有条理的计划；如果不控制好自己的思想的话，我们就不能发现和发展那些隐藏的资源,所以无论做什么,我们最终都只会失败。如果还没有开始有效控制自己的思想，我们就不能够控制自己所遇到的情况，也就不能够有力地承担重大责任。

不作出一定程度的牺牲，我们就不可能取得进步和成功，无论是从物质还是从精神的角度来说，越能够控制自己的思想、集中自己的注意力、坚定自己的决心,我们就能够取得越大的成功。思想

越高尚，我们就会越正直；越能坚持理想，我们就能够取得越大的成就，获得越持久的成功。

什么样的人不能获得成功

贪婪、欺诈、邪恶的人是不会取得真正的成功的，尽管有时他们会辉煌一时；而诚实、宽宏、有德行的人终究会得到帮助，并最终实现自己的理想。一切年代的伟大导师都以不同的形式得出了这个结论，为了更好地证明这个道理，我们就必须坚持使我们的品德更加高尚。

要想在智力上取得巨大的成就，我们就必须集中思想，认真钻研知识以及生活中所有那些美好的事物。虽然有些人在为着自己的虚荣心不断努力，但他们的成就并不是虚荣心的结果，这些人

之所以会成功，完全是他们长期纯洁无私的努力的结果。

如果一个人始终不懈地坚持自己的理想,他就必将能够达到成功的顶峰。而那些一直让自己思想保持纯净无邪的人,就一定会变得明智、高贵、幸福而富有威望,这是毫无疑问的。

人们所取得的任何成就都是他们不断努力的结果。在确定了目标,并在实现目标的过程中不断控制自己的思想之后,我们就能够不断进步,并最终实现自己的目标;而与之相反,那些思想混乱、懒惰、缺乏自控的人，最终必将一事无成。

当然，如果不能一直坚持那些美好的思想的话，即便我们取得了短暂的成功,也可能会很快堕落到傲慢、自私、腐

败当中,并最终走向失败。

一切成就,无论是经商、学术,还是在精神世界里,都是有着确定方向的结果。虽然具体的目标不同,但所有的成功者都必须遵循同样的法则。

要想小有成就,你就得作出小的牺牲;要想成果辉煌,你就必须作出更大的牺牲。

第章

梦想与理想

那些怀着美好梦想，
并有着高贵理想的人，
终有一天会实现它。

梦想家是这个世界上最宝贵的财富。正是因为有了这些梦想家，我们的世界才变得如此美好。

人类不能忘记梦想家；不能让他们的梦想褪色、死亡。他们总是生活在自己的梦想当中，而且他们坚信，这些梦想终有一天会变成现实。

作曲家、雕塑家、画家、诗人、预言家，他们都会对自己所在的整个世界产生影响。这个世界因为他们的存在而变得美丽；没有他们，劳作的人类必将毁灭。

那些怀着美好梦想和高贵理想的人，终有一天会实现自己的梦想和理想。哥伦布梦想着能够找到另一个世界，结果他找到了；哥白尼相信地球并不是这个世界的中心，他揭示并证明了自己的梦想；那些伟大的修行者们梦想到了一

片美丽无瑕、完善宁静的精神世界，他们进入了那个世界。

珍惜你的梦想和理想吧，它们是能够震撼你心灵的音乐，是能够塑造你头脑的美景，它可以为你带来巨大的动力和精神上的愉悦。真诚对待你的梦想，它最终就能变成现实。

有梦想才能有方向，有目标才会有成功。我们应该只去满足那些最卑下的欲望，而不理会我们内心那最纯洁的理想吗？这不是宇宙的法则，这样的人终将一无所获。

要有高贵的梦想，因为你必将能够把自己的梦想变成现实。相信自己，大胆地去梦想，梦想中的美景就是你的未来，你的理想将永远指引着你前进的方向。

梦想更好的人生吧！

古往今来，所有最伟大的成就在刚开始的时候都只是一个梦想。在长成一棵参天大树之前，橡树只是一粒种子；在还没有孵化、长大、高飞的时候，小鸟只能在蛋壳里等待。同样，在所有那些美好的理想成为现实之前，它们都只能是一个个听起来甚至有些荒谬的梦想。但无论它在开始时听起来有多么荒谬，千万不要因此而放弃梦想，因为梦想是现实的幼芽，如果一个人没有了梦想，他就不可能创建自己美好的未来。

你暂时可能正处于逆境之中，但无论如何，只要你拥有梦想并努力实现它，你就能不断改善自己的处境。因为正像我们前面所说的那样，当一个人的内心

发生改变的时候，他所处的环境也必将随之发生改变。

从前有一对年轻的男女，他们都生活在贫困之中。为了生活,他们不得不长期在条件恶劣的车间里工作。他们没受过教育,身上没有任何优雅的素质,但他们每时每刻都在梦想着能够改变自己的命运,能够得到更好的东西。他们梦想着自己能够变得更聪明、更优雅、更美丽;他们梦想着能够过上一种完美的生活;能够进入大图书馆看书，扩大自己的视野。一想到这些，他们内心就充满了不安，而这种不安又成为了他们不断努力的动力。就这样,他们利用一切空闲时间和手段,不断地学习,让自己进步。

很快,他们的思想改变了,他们对自己周围的环境也有了更新的认识，他们感觉这破旧的车间已经不能再容纳他们

了，于是他们准备像扔掉一件外套一样脱离自己当前的生活，并继续为着这个目标而不断努力，就这样，当机会来临的时候，他们永远离开了原来的位置，彻底地改变了自己的命运。

几年以后，他们成为了完全不同的人，他们用自己的方式，掌握了影响世界的权力，他们的一句话能够改变许多人的生活，人们开始对他们充满期待，并开始按照他们的指引规划自己的生活，就这样，这一对年轻人终于实现了自己年轻时的梦想。

你，年轻的读者，无论你的梦想是什么，只要不是空洞的大话，你就必将能够实现它，因为在你的内心深处，你悄悄热爱的东西会一直吸引着你。

无论目前的处境如何，你都可以拥

有朝着梦想进发的权利。如果你的梦想高尚的话，你就会变得越来越高尚；而如果你的梦想卑下的话，你也就会变得越来越卑下。梦想有多大，你的抱负就有多大，而你的成就也就会有多大。

任何成功都是不断努力的结果

斯坦顿·克尔凯·戴维斯曾经写下这样的美丽句子：

> 也许你现在还是个记账的，但现在你将走出门，重新寻找一个新的世界，你将发现自己站在众人面前——笔还夹在耳朵上，指头上还有墨迹——而就在彼时彼地，你的灵感将喷涌而出……
>
> 也许你是个来自乡村的牧羊

人，有一天，你漫游到城市，你说话大大咧咧，口无遮拦；但你对自己充满信心，你游逛到大师的工作室，过了一段时间，他会告诉你："我已经没有什么可以教你的了。"就这样，你成了大师，回头想想，你之所以会来到城市，之所以会成为大师，原因就在于你在牧羊的时候产生的一个梦想。

那些缺乏考虑、无知、懒惰的人，他们只知道谈论运气、幸福和机会，却从来没有想过这些东西背后的原因。看见有人发财了，他们会说："这家伙真走运！"看见有人成为了著名学者，他们感叹："这家伙命真好！"注意到有些人的高贵品格，能够对人们产生巨大影响，他们又会说："这些家伙真是太幸运了！"

可另一方面，他们却从没考虑过这些人所默默承受的考验、经历的失败、作出的挣扎；他们没有看见这些人为着梦想所作出的牺牲、付出的努力，以及确立的信念；他们没有想到，这些人是在克服了无数看起来似乎不可征服的障碍之后，才最终实现了自己心中的梦想。

他们不知道这些人所经历的失败和心痛；只看见了他们所享受的成功和喜悦，并称之为“幸运”；他们没看见这些人在漫长的路途中所经受的艰辛，只看见了他们愉快地到达了目的地，于是他们就说这些人“好运气”。

无论做什么，我们都需要付出努力，而我们所得到的结果，往往就反映了我们所付出的努力的大小。所谓的天赋、力量、才智……都是一个人不断努力的结果。

珍视你的梦想和理想吧！它们将建造你的生活，你将成为自己梦想中的样子。



第七章

宁静的世界

心灵越平静，我们取得成就、获得影响、走向善良的权力就越大。

富有智慧的人总是能够获得心灵上的平静。人们可以通过长期耐心的自我控制来实现心灵上的平静。

人类是由思维而进化的生物，对自己的认识越深刻，我们的心灵就会越平静。当我们对生活中那绝对有效的原因与结果法则有了更清醒的认识之后，我们就会不再满腹牢骚、终日抱怨、担忧和难过，相反，我们会变得气定神闲、优雅从容。

只有内心平静的人，才能知道如何管理自己、适应别人；而那些内心充满躁动的人则会为这些人身上的精神力量感到敬畏，就会变得更加依赖他们。

心灵越平静，我们取得成功、获得影响、走向善良的权力就越大。就连最普通的推销员，在拥有了更大的自我控制和

平衡能力以后，他的生意也会日益兴隆。因为人们总是更乐意和令人愉快的人打交道。

坚强平静的人总是会有人爱，有人尊敬。因为对于周围的人来说，他们就像是沙漠里的绿阴或者风暴中的避风港，总是带给人们一种安静、平和、安全的感觉。

谁不想过上一种甜美、稳定、宁静的生活呢？这样他们就不用再担心外界的变化，因为拥有这些品质的人内心总是充满甜蜜、宁静和镇定。宁静是一种近乎完美的品格，也是我们的最后一课；宁静是生命的花儿盛放，是灵魂丰收的果实。它和智慧一样宝贵，比黄金更值得渴望。与宁静的生活相比，金钱真是微不足道——如果能够永远生活在风暴之外，

生活在永恒的宁静里，那金钱又能算得了什么呢?

可在现实生活中，有多少人在把自己的生活弄成一团乱麻啊！他们脾气火暴,吵吵闹闹,骂骂咧咧,破坏了周围的平静生活。相比之下,我们遇到的品质完美,性格平静的人真是太少了!

如果不能够控制自己的怒火，你的命运就会变得更加曲折，如果不能克制自己的悲哀,就会变得每日烦乱不堪,如果任由自己的内心充满焦虑和疑惑,你就会整天坐立不安。只有那些真正富有智慧、思想纯净而懂得节制的人,才能够过上安静祥和的生活。

年轻的读者们啊，如果你们的灵魂正在遭受折磨,请记住这些话:

在生活的海洋里，祝福的岛屿在微

笑，理想的阳光海滩在等你来。

坚定地把握思想的舵。

灵魂的船上靠着指挥官——他指挥，但他睡着了。

叫醒他。

自我克制能够带给你力量；正确的思想将使你变得无比精巧；而平静将使你变得有力。

对你的心说："安静！"